

茶碗蒸し

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：94kcal/食塩相当量：1.7g]

スチコンで繊細な蒸し物もお手軽に。なめらかな口当たりの美しい茶碗蒸しです。



分量

6人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|------|------|-----|-----|
| 1 | スチーム | — | 20分 | 85℃ |

材料 (6人分)

<材料a>

| | |
|-----------------|--------|
| かまぼこ (薄切り) | 60g |
| 鶏ささみ (一口大に切る) | 50g |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| むき海老：中 (背わたを取る) | 6尾 |
| 生しいたけ (薄切り) | 2枚 |
| むき銀杏 | 6個 |

<材料b>

| | |
|----------------|--------|
| 卵：M玉 | 4個 |
| だし汁 | 600cc |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| みりん | 大さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 三つ葉 (長さ2cmに切る) | 適量 |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・鶏ささみは薄口しょうゆで下味をつける。
- ・<材料b>はボールでよく混ぜ合わせ、ザルでこす。(※卵液)

作り方

1. 茶碗蒸しの器に<材料a>を入れて(※卵液)を注ぎ入れ、器にフタをして20mmのホテルパン1枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 三つ葉をのせる。



調理ポイント

- ◆器にフタをして加熱すると、茶碗蒸しの表面に水滴がつかない。
- ◆ホテルパンを取り出す際、水滴が落ちてやけどしないよう、注意すること。
- ◆三つ葉はのせる前に、湯通し、または(スチーム・100℃・1分間)で加熱してもよい。また、加熱後にのせるのが大変な場合は、作り方1で生のまま他の具材と一緒に器に入れて加熱してもよい。